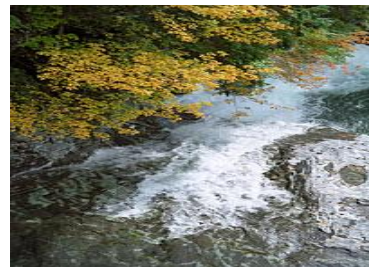


日が沈むのが早くなり、朝夕も少し寒く感じるようになりましたね。だんだんと秋が近づいています。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、睡眠をしっかりとり、体調管理に気を付けましょう。

旬な食べ物・・・「かぼちゃ」

かぼちゃは、大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類があります。「日本かぼちゃ」は味が淡泊ですが、粘りがあり、煮崩れしにくいので、煮物や蒸し物に向いています。「西洋かぼちゃ」は、糖質が多く、出回っているかぼちゃの大半を占めています。かぼちゃは、栄養の宝庫で、β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは、実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるようにしましょう。



美味しいレシピ・・・「かぼちゃと小エビのサラダ」

当院で提供しているメニューです。小エビの塩気があっておいしいですよ！

材料（2人分）

かぼちゃ	100g (1/8 個)
むきえび	30g
玉ねぎ	60g (1/4 個)
マヨネーズ	大さじ1と1/3

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、1cmくらいの角切りにして、ゆでる。玉ねぎも1cmくらいに切って、ゆでておく。むきえびも茹でておく。
- ② ①の玉ねぎとむきえびの水気をしぼり、かぼちゃと混ぜ合わせ、マヨネーズを加えてよく和えたら出来上がり。



1人分の栄養価

熱量	127kcal
蛋白質	4.7g
脂質	6.2g
塩分	0.2g

【ポイント】

玉ねぎは、少し食感が残る程度に茹でると、歯応えがあっておいしく仕上がりますよ！

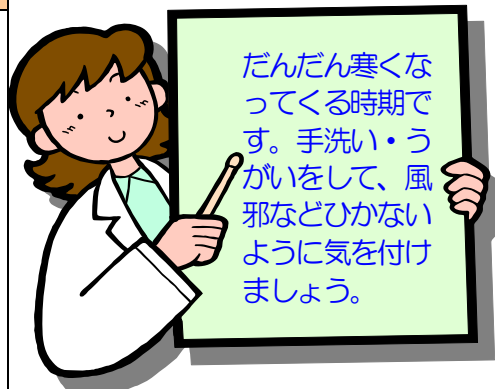
白庭トピックス

9月15日「お月見献立」



- ・スコッチエッグ
- ・小松菜のしらす和え
- ・みたらし月見団子

「みたらし団子美味しかった♪スコッチエッグもお月様の形で良かった」など、患者様からたくさんのお声をいただきました。



だんだん寒くなってくる時期です。手洗い・うがいをして、風邪などひかないように気を付けましょう。

☆ 10月の行事食 ☆
10月10日「運動会弁当」
10月31日「ハロウィン献立」
を提供させていただきます♪